

3月レッスンスケジュール表

月曜日		火曜日			水曜日			木曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
開館時間 9時55分												
10:10~10:55 初級エアロ 石川IR	10:20~10:50 ホールストレッチ Chika IR	スイミング スクールの為 コース制限が ございます。	10:15~11:00 エアロ入門 澤田IR		スイミング スクールの為 コース制限が ございます。	10:10~10:40 マサラ ハングラワークアウト 澤田IR	10:15~11:00 ピラティス 岩切IR	スイミング スクールの為 コース制限が ございます。	10:10~10:40 ステップ 石川IR	10:15~11:00 ほぐしストレッチ 高尾IR	スイミング スクールの為 コース制限が ございます。	
11:15~12:00 ZUMBA GOLD Chika IR		スイミングスクールの為 コース制限が ございます。		11:30~12:15 ストレッチヨガ emiko IR	11:30~12:00 エンジョイアクア 浅野IR	10:55~11:40 ウェーブリングストレッチ 澤田IR		11:00~11:30 泳法レッスン 溝口	10:55~11:40 脂肪ハリアリエアロ 石川IR		10:30~11:15 4泳法 浅野IR	
	12:45~13:15 ロコモ予防教室			12:45~13:15 ロコモ予防教室				11:45~12:15 アクア 溝口			11:30~12:00 アガエクササイズ 浅野IR	
13:45~14:30 MEGA DANZ チャッキーIR	13:45~14:30 リズムエアロ 石川IR	NEW 13:45~14:15 アクアピクス 児玉IR	NEW 13:40~14:25 初中級ステップ 金丸IR	13:40~14:25 筋膜リリース 岡本IR	13:30~14:15 選泳 溝口	13:45~14:30 ZUMBA AYUMI IR	13:45~14:30 エイジング美エクササイズ 金丸IR	スイミングスクールの為 コース制限が ございます。	13:45~14:30 ZUMBA 澤田IR	13:40~14:25 身体回復ストレッチ 益田IR	スイミングスクールの為 コース制限が ございます。	
	14:55~15:40 ピラティス 川野IR		14:45~15:30 ZUMBA SHOGO IR	14:40~15:25 ストレッチホールで ピラティス 岡本IR		14:50~15:35 ピラティス Kisaki IR	14:50~15:35 フラダンス入門 遊IR	14:30~15:00 溝口	14:50~15:35 ヨガ emiko IR	14:40~15:25 ボールストレッチ 本田IR		
		スイミングスクールの為 コース制限が ございます。			16:00~17:00 ジュニアキッズHIP HOP 宇都IR			3日、17日 若葉 10日、24日 わくわくウォーキング				スイミングスクールの為 コース制限が ございます。
	18:30~19:30 卓球開放				17:10~18:00 J-Kaiwa MAI 先生			17:10~18:10 ジュニアキッズHIP HOP 宇都IR				スイミングスクールの為 コース制限が ございます。
			19:25~20:10 SF (STRETCH FLOW) 本田IR	19:15~20:00 ヨガ Yuki IR		19:30~20:15 脂肪ハリアリエアロ 金丸IR	18:30~21:00 卓球開放		19:15~20:00 ZUMBA 倉田IR	19:10~19:55 ヨガ 岩切IR		
19:40~20:25 脂肪ハリアリエアロ 外山IR	19:50~20:35 体幹トレーニング 西山IR				20:15~20:45 アクアショート 浅野IR				20:15~21:00 脂肪ハリアリエアロ 倉田IR			
20:45~21:30 バレトン 西山IR		20:30~21:00 4泳法中級 溝口	20:25~21:10 ZUMBA 本田IR			20:40~21:25 Ree JAM チャッキーIR						

	金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	開館時間 9時55分								
10:00									
30	10:15~11:00 初級エアロ 木下IR	10:15~10:45 ポールストレッチ スタッフ	スイミングスクールの為 コース制限が ございます。	10:20~11:05 MEGA DANZ チャキラーIR	10:15~11:00 ★ピラティス 川野IR	スイミングスクールの為 コース制限が ございます。	10:10~10:55 中級エアロ 外山IR		スイミングスクールの為 コース制限が ございます。
11:00									
30		11:20~12:05 ヨガ Yuki IR	スイミングスクールの為 コース制限が ございます。	11:20~12:05 REE JAM チャキラーIR			11:15~12:00 ヨガ Yuki IR		
12:00									
30		12:45~13:15 ロコモ予防教室							
13:00									
30									
14:00	13:45~14:30 ラテンエクサプレッショナルサ 澤田IR	13:45~14:30 フラダンス 菊池IR	13:45~14:15 アクアZUMBA さやかIR	13:45~14:30 ZUMBA 倉田IR			13:30~14:15 ZUMBA チャキラーIR		
15:00	14:45~15:30 初中級エアロ 澤田IR	15:00~15:45 リラクストストレッチ 岩切IR		15:00~15:45 ヨガ 岩切IR			14:30~15:15 ウェーブリングストレッチ & 腹筋 チャキラーIR		
16:00	15:45~16:30 ウェーブリングストレッチ 澤田IR							12:30~18:00 卓球開放	ファミリーコース 2コース フリーコース 4コース 歩行者コース 1コース
17:00									
30									
18:00		17:10~18:10 ジュニアキッズHIP HOP 宇都IR		18:00~18:45 MEGA DANZ チャキラーIR					
19:00									
30									
20:00	19:15~20:00 ZUMBA 澤田IR	18:30~21:00 卓球開放		19:10~19:55 中級エアロ 木下IR					
21:00	20:15~21:00 EARTH 澤田IR								
22:00									
30									
23:00									

隔週レッスン
14日、28日

<クラブ休館日>
30日(火)・31日(水)

<ジュニアスクール休校日>
29日(月)・30日(火)・31日(水)

3月の祝日スケジュール

3月20日(土)「春分の日」

10:15~11:00	ピラティス	川野IR
11:20~12:05	REE JAM	チャキラーIR
13:45~14:30	ZUMBA	倉田IR
15:00~15:45	ヨガ	岩切IR

施設利用にあたってのお願い!

<スタジオ>

- ・レッスン開始 **10分前**より入室できます。
- ・ご自分以外の場所取りはご遠慮下さい。
- ・レッスン開始 **10分以降**の入場はご遠慮ください。
- ・においのある化粧、香水、整髪料を付けての参加はご遠慮下さい。
- ・レッスン終了後は **速やかに退出**してください。